

Ssam de lechuga con salmón con sriracha y cacahuetes

Exprés **Picante**

20



Picada de salmón



Cogollos de lechuga



Sriracha



Zanahoria



Cacahuets salados



Salsa de soja

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva.

Cocinando: **15 mins**
Listo en: **15 mins**



Esta receta se inspira en los “ssam”, pilar fundamental de la gastronomía coreana. Hace siglos, las clases bajas coreanas rellenaban hojas de un vegetal de diversos ingredientes y lo consumían con la mano. Ahora podrás disfrutarlos con picada de salmón en tan solo 15 minutos.

Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

Utensilios necesarios:

Rallador, sartén, pelador, bol pequeño.

Ingredientes

	2P	4P
Picada de salmón 4)	250 gramos	500 gramos
Cogollos de lechuga	220 gramos	440 gramos
Sriracha	1 sobre	2 sobres
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Cacahuets salados 1)	20 gramos	40 gramos
Salsa de soja 11) 13)	1 sobre	2 sobres

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	360 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	1830/	508/
Grasas (g)	437	121
de las cuales saturadas (g)	36,8	10,2
Carbohidratos (g)	6,1	1,7
de los cuales azúcares (g)	16,9	4,7
Proteínas (g)	7,8	2,2
Sal (g)	22,5	6,2
	4,1	1,1

Alérgenos

1) Cacahuets **4)** Pescado **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten.

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.

1



Prepara la vinagreta

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta!

- En un bol, agrega un chorrito generoso de **aceite**, la **sriracha** y la **salsa de soja**. Mezcla bien con varillas.

3

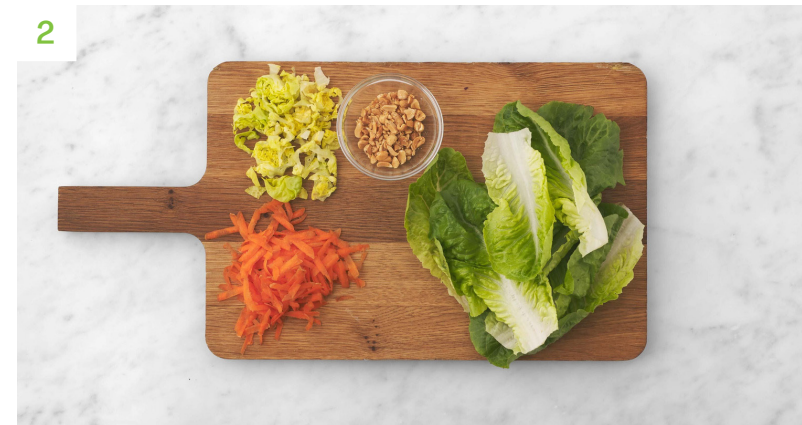


Cocina el salmón

- En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio.
- Agrega la **picada de salmón** y la **zanahoria** y cocina 3-4 min, removiendo.
- Añade la mitad de la **vinagreta** y mezcla. Rectifica de **sal y pimienta**.
- Reserva en un bol grande, agrega la **lechuga** picada y mezcla.

RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular pescado crudo.

2



Prepara los ingredientes

- Retira el extremo de los **cogollos de lechuga**, luego, separa las hojas. Pica el corazón de los **cogollos** finamente y reserva.
- Pela y ralla la **zanahoria**.
- Con la base de un cazo, aplasta los **cacahuets** en su propia bolsa para picarlos.

4



Emplata y disfruta

- Añade sobre cada hoja de **lechuga** el **salmón** con **zanahoria** y cubre con la **vinagreta** restante y los **cacahuets** al gusto.

SABÍAS QUE: Para que los cogollos de lechuga recuperen su firmeza, puedes sumergirlos durante unos minutos en agua con hielo.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!
Tu opinión es nuestro
ingrediente secreto.



¡Recíclame!

